

5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 豚キムチ わかめスープ 小魚入りアーモンド	精白米(自校)	72	コッペパン 牛乳 鶏肉のお茶揚げ ミニトマト コーンスープ チーズ(中のみ)	コッペパン	50	秋の香りごはん 牛乳 茎わかめの含め煮 すまし汁 おはぎ	精白米(自校)	65	味噌ラーメン 牛乳 かぼちゃのフライ ヨーグルト	(袋)中華そば 小	150	麦ごはん 牛乳 焼き豆腐の味噌煮 もやしのごまドレッシング和え	精白米(委託)	60
	精白米(自校)	80		コッペパン	60		鶏肉 胸・皮なし カット	9		(袋)中華そば 中	200		精白米(委託)	70
	牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		鶏肉 もも・皮なし カット	6		豚肉 スライス	25		米粒麦 委託	6
	豚肉 スライス	40		鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)	30		清酒	0.6		清酒	1		米粒麦 委託	7
	おろし生姜	0.8		鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)	20		サラダ油	0.5		濃口醤油	1		牛乳	○ 206
	おろしにんにく	0.8		清酒	2		油揚げ	3		キャベツ	25		豚肉ミンチ	15
	清酒	1		食塩	0.2		さつまいもカット(角切り)	10		太もやし	25		(冷)焼き豆腐 カット	65
	キャベツ	30		でんぷん	5		しめじ	5		人参	10		玉ねぎ 皮むき	40
	(レト)白菜キムチ	25		米粉	2		人参	6		太ねぎ	3		人参	10
	太もやし	12		煎茶 叢先	1		(冷)むき枝豆	5		(レト)ホールコーン	5		(冷)むき枝豆	5
	にら	5		なたね油 ローリー	7		淡口醤油	1		(乾)きくらげ せん切り	0.5		(乾)むき枝豆	0.8
	ごま油	0.5		ミニトマト(35個入り)	30		清酒	1		おろしにんにく	0.7		(乾)干しいたけ スライス	0.3
	濃口醤油	3		ミニトマト(43個入り)	30		砂糖(上白糖)	1		ごま油	1		おろし生姜	0.3
	砂糖(上白糖)	1		(レト)クリームコーン	20		食塩	0.8		(レト)がらスープ	3		おろしにんにく	0.2
	ボンレスハム 短冊切り 卵抜き	7		玉ねぎ 皮むき	30		だし昆布	0.5		清酒	1.5		ごま油	1
	(レト)うずら卵	20		エリンギ カット	6		牛乳	○ 206		砂糖(上白糖)	0.8		赤みそ	5
	(乾)はるさめ 5cmカット	3.5		(レト)ホールコーン	10		てんぷら	12		中華スープ ねり状	0.8		清酒	3
	玉ねぎ 皮むき	25		人参	8		人参	10		食塩	0.3		濃口醤油	2.1
	(乾)干しわかめ カット	0.5		(レト)大豆ペースト	10		ごぼう(ささがき)	25		ごしょう	0.02		砂糖(三温糖)	1.9
	サラダ油	0.5		調理用牛乳	20		(乾)茎わかめ カット	1.5		湯	125		でんぷん	0.5
	食塩	0.3		サラダ油	0.5		炒り白ごま	1		牛乳	○ 206		湯	20
	ごしょう	0.03		パセリ	0.5		ごま油	0.5		(冷)かぼちゃフライ	52		太もやし	20
	濃口醤油	0.8		(レト)がらスープ	3		濃口醤油	2.3		なたね油 ローリー	7		きゅうり	25
	(レト)がらスープ	3		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		砂糖(中双糖)	1					人参	5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		食塩	0.35		みりん	0.3		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70		(レト)ホールコーン	5
	でんぷん	0.2		ごしょう	0.03		だし汁	10					濃口醤油	2.3
	ごま油	0.1		コーンスターチ	0.6		(冷)豆腐 カット	25					食酢	2
	湯	105		湯	70		型抜きかまぼこ(紅葉)	6					砂糖(上白糖)	1.5
(袋)小魚入りアーモンド	8	えのきたけ 1/2カット	15	中ねぎ	3			ごま油	0.6					
		中ねぎ	3	食塩	0.4			炒り白ごま 500g	1					
		濃口醤油	1	濃口醤油	1									
		だし削り節 鯖抜き	3	だし削り節 鯖抜き	3									
		だし昆布	1	だし昆布	1									
		水	110	水	110									
		(個)おはぎ青大豆きな粉	30											

12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ ぶどうゼリー	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	○ 206
	牛肉ミンチ	15
	豚肉ミンチ	15
	赤ぶどう酒	1
	(レト)ひきわり大豆	20
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	15
	おろしにんにく	0.6
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	1
	レーズン	1
	トマトケチャップ	9
	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
	赤ぶどう酒	1
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
キャベツ	20	
きゅうり	15	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
(乾)海藻ミックス	0.5	
青じそドレッシング 乳・卵抜き	4.5	
(個)ぶどうゼリー	40	

13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 香りとえ さつまいもの味噌汁	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	○ 206
	(冷)さんま	小 50
	(冷)さんま	中 60
	食塩	0.2
	太もやし	30
	小松菜	17
	すだち酢	1.5
	食酢	1
	砂糖(上白糖)	1.8
	濃口醤油	1.5
	炒り白ごま 500g	1
	さつまいもカット(角切り)	30
	油揚げ	7
	ごぼう(ささがき)	10
	人参	7
	中ねぎ	3
麦みそ 8kg(樽入り)	7	
だし煮干し	3	
水	100	

14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時いもパン ポトフ にんじんサラダ ヨーグルト	金時いもパン	50
	金時いもパン	60
	(冷)金時いも 2cmカット(パン用)	15
	(冷)金時いも 2cmカット(パン用)	18
	砂糖(上白糖) パン用	4
	砂糖(上白糖) パン用	4.8
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし カット	12
	鶏肉 もも・皮なし カット	8
	(冷)白いんげん豆	10
	じゃがいも 皮むき カット	40
	玉ねぎ 皮むき	30
	キャベツ	20
	人参	12
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	ローリエ	0.1
	湯	80
(レト)まぐろ油漬	10	
人参	20	
きゅうり	25	
(レト)ホールコーン	5	
かんきつドレッシング 乳・卵抜き	4.5	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 高野豆腐の中華煮 小松菜の和え物 あさりの佃煮	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	25
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
	(乾)干しいたけ スライス	0.6
	(冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	1.5
	ごま油	1
	濃口醤油	3
	砂糖(中双糖)	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	オイスターソース	1
	でんぷん	1
	湯	65
	小松菜	17
太もやし	28	
人参	5	
濃口醤油	2.3	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.6	
(袋)あさり佃煮	8	

16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ばら ずし 牛乳 さつまいもの天ぷら けんちん汁	精白米(自校)	65
	清酒	4
	食酢	15
	砂糖(上白糖)	10
	食塩	1.1
	だし昆布	0.7
	(冷)むきえび	15
	油揚げ	5
	(乾)高野豆腐 すし用	1
	洗いごぼう	8
	人参	6
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
	濃口醤油	1.6
	水	2
	牛乳	○ 206
	(冷)さつまいも天ぷら	40
	なたね油 ローリー	8
(冷)豆腐 カット	25	
油揚げ	5	
大根	20	
人参	7	
中ねぎ	3	
濃口醤油	2	
食塩	0.5	
清酒	1	
みりん	1	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
湯	100	

19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳		
	牛乳	○ 206
豚肉とごぼうの煮物	豚肉 スライス	30
	つきこんにゃく(ハーフ)	30
	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	8
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.7
	清酒	1.9
	砂糖(中双糖)	1.9
	みりん	1.9
	でんぷん	1
	湯	25
	小松菜	17
	太もやし	28
人参	5	
濃口醤油	1.4	
花かつお 碎片	1	
(個)マロンワッフル	40	

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳		
	牛乳	○ 206
八宝菜	豚肉 スライス	25
	おろし生姜	0.8
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	カットなると	15
	(レト)うずら卵	25
	玉ねぎ 皮むき	35
	キャベツ	25
	(レト)たけのこポイル(短冊)	20
	人参	15
	(乾)きくらげ せん切り	0.7
	サラダ油	1
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
でんぷん	1	
湯	8	
太もやし	25	
きゅうり	20	
(レト)ホールコーン	5	
濃口醤油	2.3	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.6	
(個)レモンマフィン	25	

21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いりこめし	精白米(自校)	65
	かえり	5.5
	油揚げ	5
	切りこんにゃく(5×5×2.7cm)	10
	洗いごぼう	7
	人参	5
	(冷)むき枝豆	3
	淡口醤油	4
	清酒	1.5
	食塩	0.4
	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
	里芋 角切り	50
	(冷)たこ	15
清酒	1	
人参	15	
つきこんにゃく(ハーフ)	20	
(冷)さやいんげん	7	
濃口醤油	3.2	
砂糖(中双糖)	1.5	
みりん	0.8	
だし削り節 鯖抜き	3	
湯	10	
小松菜	17	
太もやし	28	
人参	5	
濃口醤油	1.4	
花かつお 碎片	1	
(袋)ミックスナッツ	15	

22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳		
	牛乳	○ 206
いかのさらさら揚げ	(冷)紫いか短冊	45
	おろし生姜	1
	濃口醤油	1.5
	清酒	1.2
	砂糖(上白糖)	0.9
	カレー粉	0.5
	でんぷん	8
	米粉	3
	なたね油 ローリー	7
	大根	25
	人参	5
	きゅうり	20
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	4.5
	(冷)豆腐 カット	30
油揚げ	10	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
人参	7	
中ねぎ	5	
中みそ	5	
甘みそ	2	
だし煮干し	3	
湯	100	

23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン	コッペパン	30
	コッペパン	40
牛乳		
	牛乳	○ 206
スパゲティ(ハーフ)	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1
	サラダ油	1
	牛肉ミンチ	15
	豚赤肉ミンチ	15
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
	エリンギ カット	7
	パセリ	1
	おろしにんにく	0.3
	サラダ油	1
	(レト)トマトピューレ	13
	トマトケチャップ	7
	赤ぶどう酒	4
ウスターソース	1.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.2	
こしょう	0.05	
キャベツ	20	
きゅうり	25	
(レト)ホールコーン	7	
(冷)レモン果汁	0.5	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	0.7	
オリーブ油	0.5	
サラダ油	0.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	

26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	菜めしの素	2.4
牛乳	牛乳	○ 206
秋野菜の煮物	豚肉 スライス	25
	清酒	1
	早煮昆布カット	0.8
	れんこん(いちちょう8mm)	20
	ごぼう(斜め・3mm厚さ)	25
	人参	5
	サラダ油	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	みりん	0.5
	湯	15
	(冷)すいとん	20
	玉ねぎ 皮むき	10
	大根	15
	人参	5
油揚げ	5	
中ねぎ	3	
中みそ	5	
甘みそ	2	
だし煮干し	3	
湯	100	
(個)お米のさつまいもと栗のタルト	30	

27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
牛乳	オリープ地鶏 胸・皮なし 唐揚げ用	50
	清酒	1
オリープ地鶏のきのこのソースかけ	食塩	0.15
	こしょう	0.06
	でんぷん	5
	米粉	2
	なたね油 ローリー	8
	(レト)きのこトリオ	15
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	みりん	0.7
	でんぷん	0.4
	湯	6
	ベーコン(スライス)	5
	じゃがいも 皮むき カット	30
	(冷)白いんげん豆	10
玉ねぎ 皮むき	30	
人参	8	
サラダ油	0.5	
濃口醤油	1	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
(レト)がらスープ	3	
ローリエ	0.1	
湯	100	
(袋)ブルーベリージャム 食物繊維	15	

28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス(麦ごはん)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	○ 206
りっちゃんサラダ	豚肉 スライス	20
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも 皮むき カット	30
	(レト)トマト水煮	15
	(レト)マッシュルーム	7
	おろしにんにく	0.3
	小麦粉	5
	有塩バター	3
	サラダ油	2
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1
	こしょう	0.07
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
砂糖(上白糖)	0.5	
からし粉	0.15	
ピザ用チーズ	3	
ローリエ	0.1	
湯	70	
ボンレスハム 短冊切り 卵抜き	3	
キャベツ	20	
きゅうり	15	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
(乾)刻み昆布	0.2	
花かつお 碎片	0.8	
和風ドレッシング 乳・卵抜き	4	
ミニトマト(35個入り)	30	
ミニトマト(43個入り)	30	

29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
牛乳	米粒麦 委託	7
さばの塩焼き	牛乳	○ 206
	(冷)さば	小 50
	(冷)さば	中 70
	清酒	1
	食塩	0.3
	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
	濃口醤油	1
	牛肉 スライス	12.5
	清酒	1
ごぼう ささがき	40	
人参	10	
(冷)さやいんげん	7	
つきこんにやく	15	
サラダ油	1	
赤みそ	3	
砂糖(中双糖)	1.5	
濃口醤油	0.5	
炒り白ごま	1	
ごま油	0.2	
水	13	

30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	60
	牛乳	○ 206
牛乳		
	鶏肉 胸・皮なし カット	15
	鶏肉 もも・皮なし カット	10
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも 皮むき カット	30
	人参	10
	小麦粉	5
	有塩バター	3
	サラダ油	2
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.8
	こしょう	0.08
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
調理用牛乳	20	
生クリーム	3	
ピザ用チーズ	3	
ローリエ	0.1	
湯	70	
(ドライパック)ミックスビーンズ 糖入り	10	
(レト)まぐろ油漬	10	
きゅうり	25	
太もやし	10	
ごま油	0.3	
(冷)レモン果汁	1	
濃口醤油	1.2	
砂糖(上白糖)	1	
(個)プリン 鉄強化	60	